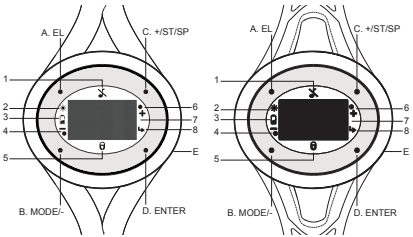
Monitor de Frequência Cardíaca Sem Alça Touch^{ECG}
Modelo: SE338 / SE338M

MANUAL DO USUÁRIO

ÍNDICE

Botões de controle / tela LCD 2
Iniciando o relógio (primeira vez) 2
Navegação por toque 2
Alertas para pressionar teclas 3
Bloqueio automático 3
Modos 3
Configurando o perfil do usuário 3
Nível de aptidão 4
Modo de configuração 4
Iniciando o exercício 5
Pausar, reiniciar / parar 6
Entendendo os displays 6
Condições normais 6
Durante o exercício 6
Alertas 7
Entendendo a frequência cardíaca 7
Zonas de frequência cardíaca e exercício 7
Memória 8
Excluindo registros 9
Outras operações e configurações 9
Ativando a luz de fundo 9
Ligar / desligar tom de bipe 9
Substituindo a pilha 10
Resistência à água 10
Especificações 10
Precauções 11
Sobre a Oregon Scientific 12
CE – Declaração de conformidade 12

BOTÕES DE CONTROLE / TELA LCD



1. : som das teclas desativado
2. : alerta para pressionar tecla (toque em **EL**) para ativar a luz de fundo.
3. : indicador de pilha fraca
4. /: lembrete pressionar tecla (toque em **MODE/-**)
5. : teclado bloqueado
6. /: lembrete pressionar tecla (toque em **+/ST/SP**)
7. Hora; medidas de frequência cardíaca; indicador de modo; hora / dados do exercício
8. : lembrete pressionar tecla (toque em **ENTER**)

A. **EL**: ativa luz-de-fundo

B. **MODE/-**: alterna modos; abandona display atual e retorna à tela anterior; diminui valores da configuração; alterna opções de configuração

C. **+/ST/SP**: inicia / pára o cronômetro; aumenta valores da configuração; alterna opções de configuração

D. **ENTER**: entra no modo de configuração; confirma configuração; alterna displays

E. **Faixa cromada**: toque para medir frequência cardíaca

INICI ANDO O REL ÓGIO (PRIMEIR A VEZ)

Para retirar o relógio do modo sleep, toque 3 vezes na tela e, a seguir, pressione e mantenha pressionado **EL** e **ENTER** simultaneamente até que o display apareça. O relógio pedirá para você configurar o perfil do usuário. (Vá diretamente à seção 'Configurando o perfil do usuário', etapa 4).

IMPORTANTE

- Para assegurar cálculos exatos no exercício, recomenda-se configurar os perfis do relógio e do usuário antes de começar a se exercitar.
- Lembre-se de definir os perfis depois que a pilha for trocada ou que o relógio for redefinido.

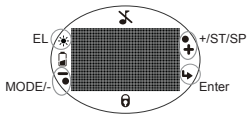
NOTA Quando o relógio permanece inativo por 30 segundos durante a configuração, ele abandonará automaticamente o modo de configuração e indicará a hora.

NAVEGAÇÃO POR TOQUE

Este relógio usa a tecnologia de TOQUE na tela – e não teclas deselegantes. Para navegar pelas funções, coloque o dedo sobre um círculo (cada círculo tem uma função diferente).

ALERTAS PARA PRESSIONAR TECLAS

Alertas internos para pressionar teclas proporcionam uma experiência intuitiva ao usuário guiando-o pelos ajustes e displays.



BLOQUEIO AUTOMÁTICO

Como o relógio é ativado por toque, para evitar entradas acidentais, ele será automaticamente bloqueado ao permanecer ocioso. Para desbloqueá-lo simplesmente toque em qualquer lugar na tela.

MODOS

Há 4 modos. Toque em **MODE/-** para alternar os diferentes modos.

MODO	INDICADOR	DISPLAY PRINCIPAL
Hora (Display padrão)		
Exercício		
Memória		
Configuração		

CONFIGURANDO O PERFIL DO USUÁRIO

Após ligar o relógio pela primeira vez, este irá alertá-lo para configurar o perfil do usuário. Vá diretamente para a etapa 4.

Para o procedimento normal de configuração:

1. Toque em **MODE/-** repetidamente para selecionar "SET"; "TIME" aparecerá após alguns segundos.
2. Toque em **+/ST/SP** repetidamente para selecionar "USER".
3. Toque em **ENTER** ↳ para entrar nas opções de configuração do perfil do usuário.
4. Configure o perfil do usuário de acordo com a seguinte ordem: sexo, idade, unidade de peso, peso, unidade de altura, altura, nível de aptidão, tocante os seguintes:
   - **+/ST/SP** para aumentar valores ou alternar opções
   - **MODE/-** para diminuir valores ou alternar opções
   - **ENTER** ↳ para confirmar

A palavra “DONE” na tela indica que a configuração do perfil do usuário está concluída. A palavra é apenas indicada ao ajustar o relógio pela primeira vez ou após a substituição da pilha.

NÍVEL DE APTIDÃO

O nível de aptidão é baseado em sua própria avaliação de sua condição física (dependendo da quantidade de exercício físico executado regularmente).

NÍVEL DE APTIDÃO	DESCRIÇÃO
BEG	Iniciante – O usuário normalmente não participa em atividades esportivas programadas nem exercícios.
INT	Intermediário – O usuário participa em atividades físicas moderadas (como golfe, hipismo, tênis de mesa, ginástica, boliche ou levantamento de peso), 2-3 vezes por semana, em um total de hora por semana.
ATH	Atleta – O usuário participa ativa e regularmente em atividades físicas pesadas (como corrida, caminhada, natação, ciclismo ou saltando corda) ou exercícios aeróbicos vigorosos (como tênis, basquete ou handebol).

NOTA É necessário inserir o nível de aptidão, a fim de calcular as calorias consumidas.

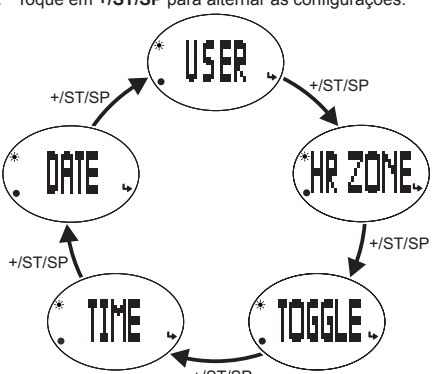
DICA O relógio gera cálculos baseados nos dados inseridos para indicar as calorias queimadas a fim de ajudar o usuário a acompanhar seu progresso no decorrer do tempo. Ao progredir, atualize o peso e nível de aptidão para que o relógio forneça uma informação atualizada de sua condição física.

MODO DE CONFIGURAÇÃO

Após configurar o perfil do usuário, a tela “USER” (Usuário) abaixo aparecerá. Você pode continuar a configurar tocante **+/ST/SP** repetidamente (consulte a etapa 2 abaixo).

No entanto, caso o perfil do usuário tenha sido configurado pela primeira vez ou após a substituição da pilha, o relógio retornará automaticamente ao display de hora padrão. Comece com a etapa 1.

1. Toque em **MODE/-** repetidamente para selecionar “SET”; a palavra “TIME” aparecerá logo a seguir.
2. Toque em **+/ST/SP** para alternar as configurações.



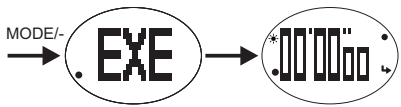
3. Toque em **ENTER** ↳ para entrar na configuração individual.
4. Inicie a configuração da opção selecionada tocante os seguintes:
   - **+/ST/SP** para aumentar valores ou alternar opções
   - **MODE/-** para diminuir valores ou alternar opções
   - **ENTER** ↳ para confirmar
5. Repita as etapas 2-4 para todas as configurações.

Configurações	**Opções de Configuração** (Toque em **+/ST/SP** ou **MODE/-** e **ENTER** ↳ para confirmar)
HORA	Formato hora Hora / Minuto
DATA	Formato display (dia-mês ou mês-dia) Ano Mês Dia
USUÁRIO	Sexo Idade Unidade de peso Peso Unidade de altura Altura Nível de atividade
ZONA FC	Liga / Desliga Escala da Zona de FC*
TOGGLE	Liga / Desliga (Ativa alternância automática do display durante o exercício)

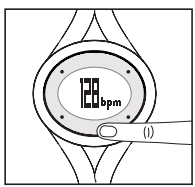
* Para maior informação, consulte a seção “Entendendo a Frequência Cardíaca” neste manual.

INICIANDO O EXERCÍCIO

1. Toque em **MODE/-** para selecionar “EXE”; a tela do cronômetro aparecerá em alguns segundos.



2. Coloque o dedo na faixa cromada durante alguns segundos para medir a frequência cardíaca. ♥ piscará a fim de indicar que o relógio está detectando uma leitura de frequência cardíaca. Um número com bpm indica que a medida foi bem sucedida e registrada.



3. Toque em **+/ST/SP** para iniciar o cronômetro.

IMPORTANTE Para registrar as calorias queimadas, a frequência cardíaca deve ser gravada.

DICA Para usar apenas a função de cronômetro, omita a etapa 2 acima.

NOTA Quanto mais frequentemente você medir a frequência cardíaca durante o exercício, mais precisos serão os cálculos.

Para registrar a FC a qualquer hora (exceto no modo de configuração): coloque o dedo na faixa cromada durante alguns segundos.

NOTA Ao efetuar uma leitura, assegure-se de que a área entre o bisel e o estojo metálico esteja seca já que a perspiração / líquido pode afetar os circuitos e consequentemente a precisão da leitura.

Caso não consiga obter a leitura de frequência cardíaca dentro de 10 segundos ou se alguma condição incomun ocorrer durante a leitura da frequência cardíaca:

- umedeça a ponta do dedo
- certifique-se de que a ponta do dedo está morna e firme
- não pressione demasiadamente a faixa cromada
- certifique-se de que a faixa cromada e a parte traseira do relógio estão limpos

NOTA

- A medição dos batimentos cardíacos não poderá ser ativada se os botões estiverem bloqueados ou a energia da bateria estiver fraca.
- Limpe o relógio com um pano seco e macio.

PAUSAR, REINICIAR / PARAR

Se for necessário interromper o exercício, toque em **+/ST/SP**.

Toque em **+/ST/SP** para reiniciar o exercício.

Para interromper o exercício e registrar dados: Toque em **+/ST/SP** para pausar e, a seguir, toque em **MODE/-**.

Após uma longa pausa, o relógio interromperá o registro e automaticamente salvará os dados.

ENTENDENDO OS DISPLAYS

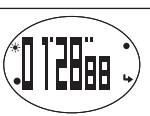
CONDIÇÕES NORMAIS

Para verificar o total de calorias queimadas desde a última reinicialização: toque em **+/ST/SP** quando a tela indicar o display de hora padrão.

DURANTE O EXERCÍCIO

Para alternar displays durante o exercício: toque em ENTER ↳.

DICA Se a função TOGGLE (Alternância Automática) tiver sido ativada (consulte a seção “Modo de Configuração” - Pag. 4 e 5), as 3 telas abaixo se alternarão automaticamente.

	Duração do exercício
	Calorias queimadas (kcal)

Hora

ALERTAS

Este relógio permite que o usuário selecione uma zona de frequência cardíaca alvo de acordo com seus objetivos de aptidão. A configuração da zona de FC alvo e dos dados pessoais, permite que o relógio monitore seu desempenho. O relógio enviará alertas visuais e sonoros caso o usuário esteja se exercitando demasiadamente ou caso seja necessário se esforçar mais.

Para maiores informações sobre as zonas de frequência cardíaca, consulte a seção “Entendendo a Frequência Cardíaca” neste manual.

Caso a função de alertas tenha sido ativada e a zona de frequência cardíaca configurada:

ÍCONE	BIPE(S)	DESCRIÇÃO
/ ABOVE ZONE!	2	O usuário excedeu seu limite superior de FC
/ BELOW ZONE!	1	O usuário está abaixo de seu limite inferior de FC

Não se esqueça de que esses alertas são baseados no cálculo de sua frequência cardíaca máxima e da zona de FC selecionada. Sendo assim, é uma estimativa e serve apenas como referência. Caso você sinta que está exercitando em demasia, muito provavelmente você está. Ajuste a zona de FC para uma que funcione para você.

ENTENDENDO A FREQUÊNCIA CARDÍACA

ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA E EXERCÍCIO

A frequência cardíaca é um indicador da intensidade do exercício em seu corpo. É uma ferramenta útil para determinar a eficácia do exercício.

Este relógio usa uma estimativa de sua frequência cardíaca máxima (220 - idade = FCM) para estabelecer 5 configurações de zona de FC específicas para você.

Zona de FC	Configuração correspondente do relógio	Descrição / benefício derivado	Exemplos
Queima de gordura	50% - 60%	Indicado para iniciantes. O corpo se acostuma com o exercício e melhora a saúde.	Andar rápido
	61% - 70%	Melhora a capacidade do coração de transportar oxigênio. As calorias queimadas são, na maior parte, derivadas de gordura armazenada.	Caminhada, ciclismo fácil
Aeróbica	71% - 80%	Aumenta a resistência e a força dos músculos. A respiração é mais rápida e mais profunda promovendo uma circulação adequada de sangue oxigenado.	Corrida, dança aeróbica, pular corda

	81% - 90%	Desenvolve os músculos e acentua a velocidade, força e níveis de desempenho. O corpo exige mais oxigênio do que é capaz de fornecer.	Levanta-mento de peso, equipa-mento de resistência
Anaeró-bica	91% - 100%	Para atletas. Treinamento vigoroso, feito geralmente em curtos intervalos para aumentar a força e o desempenho. Pode aumentar as chances de ocorrer ferimentos e dores.	Corrida de velocidade

* Os limites superior e inferior de frequência cardíaca são calculados multiplicando-se a frequência cardíaca máxima (FCM) pelas porcentagens.

É importante estabelecer seu ritmo próprio, especialmente se não tiver exercitado por um longo período. Comece lentamente, tendo como alvo a faixa mais baixa (50%-60%). À medida que melhorar seu desempenho, aumente a velocidade e a duração do exercício.

Para tirar um maior proveito do exercício, determine seu objetivo de aptidão e faça exercícios com a intensidade adequada. A faixa de zona mais comum é de 50% a 80% do índice máximo de frequência cardíaca. É nessa faixa que você alcança benefícios cardiovasculares, queima gorduras e melhora sua aptidão física.

Lembre-se, se você se exercitar em demasia ou avançar muito rapidamente antes de estar preparado, pode ser ineficaz. Você pode provocar lesões nos músculos / tendões, resultando em ferimentos que o levarão a regredir no alcance de seu objetivo.

IMPORTANTE Faça sempre um aquecimento antes de iniciar o exercício e selecione a configuração da zona de FC que melhor se adapta ao seu físico. Faça exercícios regulares, de 20 a 30 minutos por sessão, três a quatro vezes por semana, para manter um sistema cardiovascular mais saudável.

AVISO A determinação adequada da intensidade do exercício é um passo crítico para um programa de treino físico eficiente e seguro. Consulte o seu médico ou profissional da saúde para ajudá-lo a determinar a freqüência e duração de exercício apropriadas para sua idade, condicionamento e metas específicas.

MEMÓRIA

1. Toque em **MODE/-** repetidamente para selecionar "MEM". Após 2 segundos, a tela mostrará a hora e data da sessão mais recente de exercício registrada ou "NO RECORD" caso não haja dados.
2. Toque em **+/ST/SP** para navegar ao registro desejado.
3. Toque em **ENTER** para alternar displays relacionados à sessão de exercício selecionada.

	Tempo total do exercício completo
	Frequência cardíaca máxima

	Frequência cardíaca média
	Total de calorias queimadas (kcal)

Para retornar à tela que mostra a data e hora da sessão de exercício: toque em **MODE/-.**

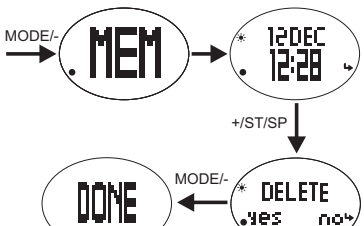
EXCLUINDO REGISTROS

Este relógio pode armazenar dados de até 99 sessões de exercício. A memória individual não pode ser selecionada e excluída. O relógio permite apenas que todos os dados sejam excluídos.

Para apagar a memória:

1. Toque em **MODE/-** repetidamente para selecionar "MEM".
2. Toque em **+/ST/SP** repetidamente até que "DELETE" apareça na tela.
3. Toque em **MODE/-** para confirmar.

A palavra "DONE" indica que o registro foi excluído.



Ao iniciar um exercício e a memória estiver cheia, a palavra "FULL" aparecerá na tela, seguida de "DELETE".

- Toque em **MODE/-** para apagar todos os registros

OU

- Toque em **ENTER** para ignorar e começar um exercício sem registrar os dados.

OUTRAS OPERAÇÕES E CONFIGURAÇÕES

ATIVANDO A LUZ DE FUNDO

Toque em **EL**. (Toque em **EL** novamente para prolongar a duração da luz de fundo por mais 5 segundos).

NOTA A luz de fundo não funcionará se o ícone "" for exibido.

LIGAR / DESLIGAR TOM DE BIPE

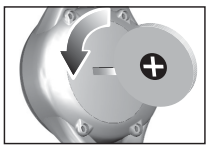
Quando a hora for indicada, toque em **+/ST/SP** para ativar/desativar o tom de bipe.

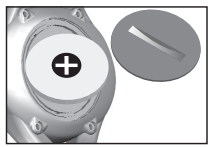
O ícone indica que o bip sonoro está desativado.

SUBSTITUINDO A PILHA

Se a pilha do relógio estiver fraca, o seguinte aparecerá na tela: .

Para substituir a bateria do relógio:





1. Use uma moeda para abrir a tampa do compartimento da bateria girando-a no sentido anti-horário.
2. Remova a bateria antiga e insira uma nova bateria de lítio de 3V, CR2025.
3. Recoloque a tampa do compartimento girando a moeda no sentido horário.

IMPORTANTE Lembre-se de definir os perfis depois que a bateria for trocada ou que o relógio for redefinido.

RESISTÊNCIA À ÁGUA

O SE338 / SE338M é resistente à água até 50 metros (164 pés).

	CHUVA RESPIN-GOS ETC	DUCHA (ÁGUA MORNA FRIA APENAS)	LUZ NATAÇÁO/ ÁGUA RASA	MERGULHO RASO/ SUPERFI-CIAL / DE-SPORTOS AQUÁTI-COS	SNORKE-LING MERGUL-HO EM ÁGUAS PROFUN-DAS
50M/ 164 PÉS	OK	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO

- Certifique-se de que os botões e o compartimento da bateria estejam protegidos e intactos antes de expô-los à água abundante.
- Este relógio é RESISTENTE À ÁGUA, ou seja: resiste a respingos d'água, suor, pingos de chuva, mas não pode ser usado para banho de chuveiro, banheira ou natação.

ESPECIFICAÇÕES

RELÓGIO	
Formato de hora	Formato de 12/24 horas com horas / minutos
Formato de data	DD.MM.AA ou MM.DD.AA
Intervalo de anos	2010 – 2059

TREINAMENTO	
Zona de frequência cardíaca alvo	50-60%; 61-70%; 71-80%; 81-90%; 91-100%
Memória máxima	99 registros
Faixa de calorias	0 a 9999 kcal
ALIMENTAÇÃO	
Relógio	1 bateria de lítio CR2025 de 3V
AMBIENTE OPERACIONAL	
Temperatura operacional	0 °C a 40 °C
Temperatura de armazenamento	-20 °C a 60 °C

PRECAUÇÕES

Para garantir o uso correto e seguro de seu aparelho, leia estes avisos e todo o manual antes de usar o produto:

- Caso ocorra uma descarga eletrostática na unidade, ela poderá acionar o relógio e alterar os modos ou exibições. Basta toque em **MODE/-** para sair ou voltar à exibição anterior. Isso é normal.
- Utilize um pano macio e umedecido para limpar o aparelho. Não utilize produtos de limpeza abrasivos nem corrosivos, pois podem causar danos. Utilize água morna e sabão neutro para limpar completamente o relógio após cada sessão de treino. Nunca use os produtos em água quente nem guarde-os quando estiverem molhados.
- Não submeta o produto a força em excesso, choque, poeira, mudanças de temperatura, nem umidade. Nunca exponha o produto a luz solar direta durante longos períodos. Esse tipo de tratamento pode causar mau funcionamento.
- Não viole os componentes internos. A não observação desta regra anulará a garantia do produto, podendo causar danos. A unidade principal não possui peças que possam ser reparadas pelo usuário.
- Não arranhe objetos duros contra a tela LCD, pois pode causar danos.
- Tome as devidas precauções ao manusear qualquer tipo de pilha.
- Retire as pilhas do aparelho caso tenha a intenção de guardá-lo por um longo tempo.
- As pilhas esgotadas devem ser substituídas por novas, conforme especificado neste manual.
- Este produto é um instrumento de precisão. Nunca tente desmontá-lo. Contate o revendedor ou nosso departamento de assistência ao cliente caso seja necessário repará-lo.
- Não toque no circuito eletrônico exposto, pois há risco de choque elétrico.
- Verifique as principais funções caso o aparelho não tenha sido usado por um longo tempo. Teste e limpe o produto regularmente. Faça a manutenção anual de seu relógio com um centro de serviços autorizado.
- Os materiais utilizados nos produtos Oregon podem ser reutilizados e reciclados após o fim de sua vida útil. Encaminhe os produtos a serem descartados aos locais de coleta apropriados, atentando para as legislações locais.
- Devido ao limites de impressão, as imagens exibidas neste manual podem diferir do real.
- O conteúdo deste manual não pode ser reproduzido sem a autorização do fabricante.

NOTA As especificações técnicas deste produto e o conteúdo do manual do usuário estão sujeitos a alteração sem aviso prévio.

NOTA Recursos e acessórios não estão disponíveis para todos os países. Para obter mais informações, entre em contato com o seu distribuidor local.

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site (www.oregonscientific.com.br) para saber mais sobre os produtos Oregon Scientific.

Caso você necessite de mais informações ou tenha dúvidas, entre em contato com o nosso Serviço de Atendimento ao Consumidor através do telefone (11) 3523-1934 ou e-mail sac@oregonscientific.com.br

CE – DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

A Oregon Scientific declara que este Monitor de Frequência Cardíaca Sem Alça Touch^{ECG} (modelo: SE338 / SE338M) está de acordo com a EMC diretiva 2004/108/EC. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.